

سلسلة كتب العلاقات الاجتماعية

# أنت وأسرتك





# أنت وأسرتك

اعداد

فوزية صموئيل سامية أنور

بجوزيف كامل

رسوم، منير زخاري

صدر عن دار الثقافة ص . ب ١٤٠٤ - القاهرة :

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار ( فلا يجوز أن يستخدم إقتباس أو إعادة  
نشر أو طبع بالرنو لكتاب أو أى جزء منه بدون إذن الناشر وحده  
حق إعادة الطبع ) ١٠ / ٣٤٨ ط ١ / ٨١ ( ١ ) - ٥ - ٥ .  
رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٨١ / ٢٨١٧  
طبع بمطابع سجل العرب

## تمهيد

هذا الكتاب واحد من مجموعة كتب تدرس العلاقات الاجتماعية .

والكتاب مكون من قسمين رئيسيين .

القسم الأول يتحدث عن آداب التعامل بين الزوجين وبين أفراد الأسرة .

أما القسم الثاني فيقدم دراسة مفيدة عن بعض الأمراض التي يتعرض لها أفراد الأسرة .

نرجو أن تتبع هذا الكتاب بباقي كتب السلسلة لفائدة القارئ .

دار الثقافة



## في هذا الكتاب

- |    |                  |                            |
|----|------------------|----------------------------|
| ٧  | الفصل الأول      | : العلاقة بين الزوج وزوجته |
| ١٠ | الفصل الثاني     | : فن معاملة الناس          |
| ١٣ | الفصل الثالث     | : مسك السيرة               |
| ١٦ | الفصل الرابع     | : لكي تكون شخصية محبوبة    |
| ١٩ | الفصل الخامس     | : الكلمة الحلوة            |
| ٢٢ | الفصل السادس     | : رد الأمانة لصاحبها       |
| ٢٤ | الفصل السابع     | : آداب المائدة             |
| ٢٦ | الفصل الثامن     | : تغذية الطفل الرضيع       |
| ٢٨ | الفصل التاسع     | : طفلك يتعلم منك           |
| ٣٠ | الفصل العاشر     | : معاملة الطفل عندما يبكي  |
| ٣٣ | الفصل الحادي عشر | : السلامة من شلل الأطفال   |
| ٣٦ | الفصل الثاني عشر | : النزلة المعوية           |

٣٨	الفصل الثالث عشر : صحتك والنظافة
٤٢	الفصل الرابع عشر : إعرف عدوك و السل
٤٦	الفصل الخامس عشر : ضربة الشمس
٥٠	الفصل السادس عشر : مرض التيفود
٥٣	الفصل السابع عشر : الجروح



## العلاقة بين الزوج وزوجته

١١ ربما زحمة الحياة يأسدني ومشغل البيت والأولاد .  
وعملك داخل البيت وخارجه ينسبك عملك الأول ، ورسالتك  
الأولى .. لذلك نكتب لنقول : « خذى بالك » .

زوجك دائما يحتاج إلى معونتك .. حتى وإن كان لا يظهر  
ذلك . ولكنه يسعد جدا عندما تعطيه اهتماما في الصباح قبل  
خروجه للعمل .. وعندما يعود من عمله ، عندما تهتمى بعمله  
وتشاركه في التفكير .. يسعد عندما تقف بجانبه وتعاونيه في  
الضيق وفي الأزمات .

فأنت البلمس الشافي لكل جروح الزمان ، وأنت الصديق  
الوفى الذى لا يتخلى عن صاحبه أبداً ، لأنك أنت « المعين »  
الذى خلقك الله له .

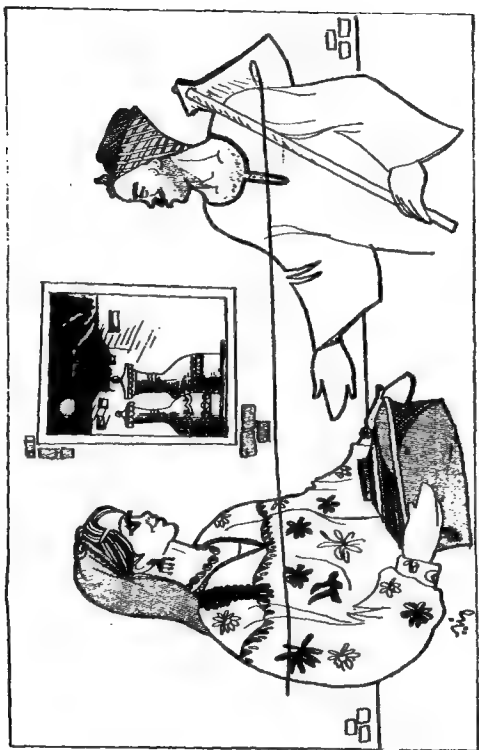
بعض الناس يظنون أن الزواج معناه رفع الكلفة بين الرجل وزوجته . لكن رفع الكلفة ليس معناه نسيان آداب السلوك وآداب المعاملة .

إن الزوج كثير ا ما ينسى أن يقول لزوجته :

من فضلك و « أرجوك » عندما يطلب منها شيئاً . ومتى أخطأ في تصرف معين لا يقول « آسف ... أنا أعذر عن الخطأ الذي صدر مني » ، قد ينتظر هذه الكلمات من زوجته ولكن لا يقولها هو لها .

من فضلك لإعمل « تكليف » بينك وبين امرأتك واستخدم العبارات الرقيقة . إن أساليب الأدب لازمة جداً بين الزوج وزوجته ، إنها تزيد الشعور بالمحبة ، وتعمق الإحساس باهتمام كل واحد بالآخر .

الأدب ضروري ، والذوق لازم .



## فن معاملة الناس

كل إنسان يتمنى أن يكون محبوباً مع الناس ، لكي يكون الشخص محبوباً من الناس يجب أن يعرف كيف يتعامل معهم . وهذه بعض الأمور التي يجب مراعاتها عند التعامل مع الناس .

- حاولي معاملة الآخرين بالطريقة التي تحبين أن يعاملوك بها .
- عندما تجلسين مع الناس لا تنقلدي أحداً ، ولا تسخرى بمن شخص موجود في الجلسة مهما قل مركزه ، لأن هذا يعطى عنك صورة الشخصية المتكبرة .
- لا تتحدثي عن الغير وعن أخبارهم في عدم وجودهم .
- لا تحاولي أن تسألي الآخرين أسئلة خاصة ، فهذا قد يضايق

البعض منك مثل أسئلة عن مرتباتهم ، أو مرتبات أولادهم  
أو ما يدخرونه ، أو لمن أشياء يمتلكونها .

• إذا جلست مع مجموعة من الناس فلا تأخذي الحديث وحدك  
طول الوقت ، ولكن أعطى فرصة للآخرين أن يتكلموا .

• المعاملة الرقيقة لا تكون فقط مع الناس خارج أفراد الأسرة  
ولكنها يجب أن تكون أيضاً مع الزوج والأبناء ، فإن هذا  
يعطى درساً للأولاد في كيفية معاملة الآخرين بدوق ورقة ،  
ويصبح هذا طبيعة ثابتة فيهم .

• لابد من توافر الاحترام بين الزوجين ، وهذا يتطلب عدم  
الحديث عن أى شيء خاص بزواجك أمام الآخرين لأن  
هذا يضايقه .

• إذا كان هناك خلاف أو سوء تفاهم بينك وبين زوجك فلا بد  
من إخفاء هذا الخلاف عن الناس مهما كانت درجة  
الخلاف . فإن الشكوى للآخرين غالباً ما تزيد من المشكلة .

• إذا كنت تذهين لزيارة جارة قريبة منك جداً ، وكانت  
صديقة حميمة لك ، فاخترى المواعيد المناسبة لذلك حتى  
لا تتضايق منك .

- إذا كان لديك جهاز راديو أو جهاز تسجيل فراعى أن يكون صوته منخفضاً حتى لا يسبب إزعاجاً للآخرين والجيران .
- فى حالة وجود مريض من الجيران ابتعدى عن عمل أى شىء يسبب إزعاجاً له ، وإذا سألت عنه فاذهبى فى مواعيد مناسبة ومعقولة .

## مسك السيرة

أحبّ تسليّة عند السيدات هي الجلوس على المصاطب أو على عتبة باب البيت ومسك سيرة فلانة وعلاتة . يمكن أن يكون الحديث للبناء والخير.. ويمكن أن يكون للهدم والشقاق.. فثلاً عندما أجد مشكلة متعلقة بجارتي وأريد أن أساعدها في حل هذه المشكلة أو أناقشها مع شخص آخر يفهم الموقف تمام الفهم ونبحث عن حل هذه المشكلة . . ففي هذه الحالة يكون مسك السيرة خير .

ولكن عندما يكون الحديث عن الناس هو تسليتنا في وقت الفراغ . ونتحدث عن «فلانة» بقصد إيجاد ضرر لها ، أو تحدث فتنة بينها وبين غيرها ، أو نؤلف قصصاً كاذبة عن أخرى





بقصد التسلية ولا تفكر فيما يحدث بعد ذلك . في هذه الحالة يكون الحديث عن الناس شراً . .

هذا الحديث يكون للهدم والشقاق بين الناس . وهذا لا يرضى الله ، لأن من لا يجمع مع الله فهو يفرق .

إن كان عندنا وقت للحديث والتسلية يمكننا أن نستخدمه استخداماً طيباً ومفيداً . يمكننا أن نتحدث عن ظروف الناس ومتاعبهم وندرس كيف نساعدهم .

وليكن هدفنا الرئيسى أن نكون صانعى سلام .

## لكي تكون شخصية محبوبة

كل واحدة تريد أن تكون محبوبة من الجميع ، وتكسب صداقة الجميع ، ولكي تكوني ياسيلتي لشخصية محبوبة أقدم لك هذه النصائح العشر :

١ - لا تكثري من لوم الناس ، فكثرة اللوم تبعد الناس عنك.

٢ - لا تكوني كثيرة الشكوى ، فهذا يطفش الناس منك ولكن بالعكس تعودى أن تكوني دائما مبتسمة شاكرذ راضية ، اجعلي ابتسامتك الحلوة دائما على شفئك .

٣ - تعلمي أن تكوني قليلة الكلام ، وتعلمي حسن الإصغاء بمعنى اسمعي أكثر مما تتكلمي .



- ٤ - حاولى أن تقدمى المساعدة للناس ، إذا كان هذا ممكن لك ، ولكن ليس على حساب بيتك وزوجك وأولادك
- - عندما تتكلمين حاولى أن يكون صوتك منخفضاً ، وإذا كانت هناك مشكلة فلا تستعملى أيضاً الصوت العالى ، فهذا قد يسبب زيادة تعقيد المشكلة .
- ٦ - لا تنسى أن اللطف فى الكلام والكلمة الحلوة لا تكافئك شيئاً بالمرة ، وإنما سوف تعود عليك بحب الناس وتقديرهم لك .
- ٧ - لا تتحدثى عن نفسك وميزاتك ومحاسنك وأهمالك ، ولا تفتخرى بكل شىء يخصك ، فإن ما يخصك لا يهم الآخرين .
- ٨ - عند جلوسك مع مجموعة من الناس ، لاحظى عدم مسك سيرة الآخرين ، لأن هذا يجعل المجموعة تخاف أن تمسكى سيرتهم فى غيابهم .
- ٩ - لا تمسكى على أحد بدون أن تعرفى ظروفه ، لكن دائماً ضمى نفسك مكان الآخرين ، فتحكيين الحكم الصحيح
- ١٠ - إذا نصحت شخصاً ما نصيحة ، فاحرصى على أن تقدمى نصيحتك بركة لكى يقبل النصيحة .

## الكلمة الحلوة

هل تعلمين أن الكلمة الحلوة دواء شاف لنفس تعبانة ،  
أو لإنسان مريض ، أو لزوج متعب بعد يوم عمل شاق ، أو  
لابن ( أو ابنة ) قام بمجهود في عمل شاق .. حتى لو كان هذا  
العمل بسيطاً ؟؟ .

الكلمة الحلوة لا تكلفك شيئاً ، ولكنها تريحك الكثير...  
والكثير جداً ، لأنها تريح الناس والناس أغلى شيء في هذا  
الوجود .

وكذلك يحدث العكس عندما تنطقين بكلمة رديئة أو  
كلمة جارحة دون أن تراعى هذا .

قد تكون هذه الكلمة سبياً في ألم الطرف الآخر أو سبياً في  
يأسه وفشله .



كلنا نحتاج إلى الكلمة الحلوة سيدات كنا أو رجالا أو  
أطفالا ، بكلمة ممكن أن نقدم السعادة للآخرين .

عاد إبراهيم من الحقل في نهاية اليوم ، ودخل بيته وبأعلى  
صوته قال : « يا أم عادل حظي لي الأكل بسرعة أحسن هاموت  
من الجوع .. إنت يا بنت ... بسرعة » .

لي كلمة معك يا أخى إبراهيم ، إسمح لي أن أقولها لك :  
من باب الذوق عندما تعود إلى بيتك بعد نهاية يوم  
طويل .. إسأل أولا عن زوجتك واطمئن على سلامتها وسلامة  
الأولاد ، ثم اطلب منها بكل ذوق :

« ممكن تخطي لي آكل يا أم عادل لأنى جعان قوى » ،  
طبعاً سترد عليك : « من عيني يا أبو عادل » .

## رد الأمانة لصاحبها

عندما تأخذ أمانة يلزم أن تردّها لصاحبها

إن استلفت كتابا من شخص ما ، من المفروض أن تعيد الكتاب إليه . لا تنتظر حتى يطلبه هو منك . إن احتفظت بالكتاب عندك - تصير سارقا - قد تقول أنا لم أفكر أن هذا الكتاب هو ملك لفلان ، ولكن احتفاظك بكتاب ليس لك ، لمدة طويلة - يعتبر سرقة .

أو تستلف السيدة من جارتها « حلة » أو « وابلور » ومخلافه : وتنسى أن تعيدها لجارتها ، حتى تطلبها منها . أو تردّها في حالة سيئة وقدرة .

من باب اللوق عندما تأخذ أمانة ، أن تردّها لصاحبها بعد أن تنتهي منها مباشرة ، وتردّها كما استلمتها





## آداب المائدة-

حضر عند إبراهيم ابن عمه سعيد من القاهرة . حضر بعد انتهاء الامتحانات . فعمل إبراهيم وليمة كبيرة ودعى كل الأقارب . جلس الجميع حول المائدة الشهية للأكل .

أثناء الأكل «تمخط» إبراهيم بصوت مرتفع وبصق على الأرض . وعندما رأى سعيد هذا المنظر توقف عن الأكل ولم يستطيع أن يكمل ؟

يا أخى إبراهيم «من باب الذوق» عندما تريد أن «تمخط» يمكنك أن تستأذن وتقوم من على المائدة وتذهب في مكان بعيد عن مكان الأكل وتمخط إما في منديلك الخاص ، أو في المرحاض بعيدا عن الناس .



## تغذية الطفل الرضيع

عزيزتي الأم

بالطبع أنت تعرفين أن الطفل المولود يرضع ٦ رضعات في اليوم من صدرك ، وهذا يكفيه إلى أن يصل عمره ٣ شهور بعد ذلك إذا شعرت أن لبنك لا يكفيه يمكنك مساعدته برضعة خارجية على شرط أن تكون نظيفة ... وهي عبارة عن : فنجان لبن حليب مغلي جيداً ، ٣ فنجان ماء مغلي ويبرد . أخلطيه معاً مع ملعقة صغيرة من السكر . زجاجة الرضاعة بعد غليها وعلى الحليب حتى لا يصاب الطفل بالزحمة معوية . في الشهر الرابع يمكنك أن تعطيه قليلاً من عصير البرتقال أو عصير الطماطم بعد إضافة الماء المغلي عليه ، بالتدريج ، بأن تكون البداية بمعلقة عصير مخلوط بمعلقة ماء ، وبعد ذلك زيدي الكمية إلى أن تعطيه العصير بدون ماء . لا تنسى أن تعرضي

الطفل لأشعة الشمس حتى لا يصاب بلين العظام كذلك يمكنك  
استبدال رضعة بأكلة مهلبية .

واليك طريقة عملها :

كوب لبن حليب أو لبن مجفف

٢ ملعقة سكر

٢ ملعقة نشا .

ضعي اللبن مع السكر على النار ، ثم أذيبي النشا في قليل من  
الماء البارد وقلبيهم جيداً ، وعند غليان اللبن أضيفي المخلوط  
مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين على النار إلى أن ينضج النشا ،  
يمكنك استبدال النشا بمسحوق الأرز .

هذا الصنف يصلح « خلو » لكل الأمرة ..

## طفلك يتعلم منك

لا تظني أن طفلك لا يفهم ، بالعكس..إن الطفل مع صغر سنه يتعلم بسرعة ، ويقلد كل من حوله ، إن طفلك يتعلم منك كل شيء ، إن كنت تعاملينه بالخوف والعقاب ، فإنك بذلك تربيين فيه الجبن والخوف ، ولكن إن كنت تعاملينه بالمحبة مع الصبر فإنك تربيين فيه الثقة والشجاعة .

إن كنت تعاملينه بالقسوة والضرب على أى خطأ يعمل به ، فإنه يتعلم أن يضرب إخوته ويضرب كل واحد لا يعمل ما يريد .

إنه أيضاً يتعلم طريقة الحياة والمعاملة ، من معاملتك لزوجك ومعاملة زوجك لك ، إن كانت معاملتك بالتفاهم والمحبة ، تعلم الطفل التفاهم والمحبة في المعاملة .

وإن كان كل واحد منكما يحترم الآخر ... تعلم أن يحترمكما ويحترم الآخرين أيضا .

وإن كنت في كلامك معه .. تكذبين عليه ، تعلم منك الكذب .  
ولكن إن كنت تقولين له الصدق دائما سينمو ويكبر على الصدق والأمانة .

إذا كنت تقولين له الألفاظ الرديئة والشتيمة ، هذه الألفاظ تبقى في ذهنه وتكبر معه ، ولكن إن كان كلامك معه طيباً وألفاظك صالحة تعلم أن يكون كلامه طيباً وألفاظه صالحة .

إذا كنت تعلمينه أن الله يحبه ويعتنى به ، ويهتم به ، سينمو في قلبه هذا الحب .

إذا كنت تعلمينه حب الوطن ، وحب مجتمعه ، وحب الناس ، ينمو ويكبر وفي قلبه هذا الحب .

وأخيراً إن كل أعمالك وتصرفاتك ، يتعلمها طفلك منك دون أن تشعرى ، وتبقى في ذهنه وتنمو معه ويكبر عليها .

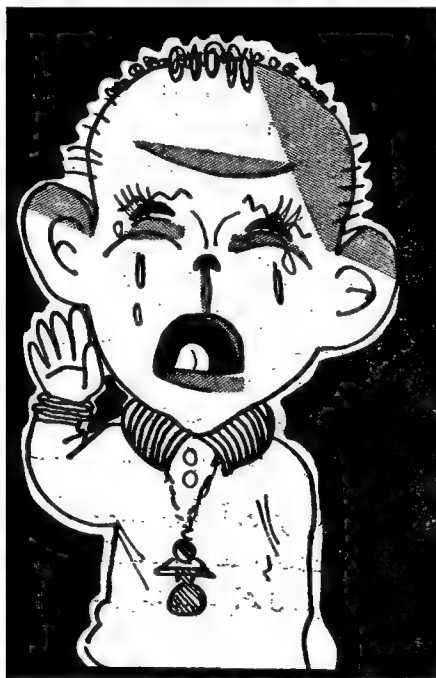
وكما يقول المثل المعروف : والتعليم في الصغر كالنقش على الحجر .

## معاملة الطفل عندما يبكي

سألتني أم هذا السؤال :

رزقني الله بطفل منذ ثلاثة أسابيع ، وهو طفلي الأول ،  
أريد أن أربيّه بطريقة صحيحة ، وأريد أن أعوّده على البقاء  
في سريره دون أن أحمله طول اليوم . لكنه يبكي ويصرخ دائماً.  
البعض قالوا لي أتركه على سريره وتأكدني أنه غير متضايق  
من شيء ، والبعض الآخر قالوا لي لا تجعله يصرخ كثيراً حتى  
لا تنفك السرة ويحبلت له فتق فيها . ماذا أفعل ؟ وما هو الطريق  
الصحيح ؟





وكانت الإجابة :

الطفل بعد ولادته يكون كثير البكاء .. ولا يوجد فرق عنده بين النهار والليل - كما أنه يصاب بمغص في كثير من الأحيان ، ولكن ليس معنى هذا أن نحمله كل ما يبكي ، لذلك يجب أن نعوده على النظام في الرضاعة من أول يوم يولد فيه ، وذلك بنظام الرضاعة كل ثلاث ساعات ، وقبل الرضاعة تغري له ملابسه إذا كانت مبتلة . ونتركه في سريره ، وإذا بكى نتركه يبكي ما دام نظيفاً وأخذ رضعته بالقدر الكافي ، وعادة في الأيام الأولى لا يرضع إلا قليلاً لمدة خمس دقائق من كل ثدى وتزيد هذه المدة كل يوم إلى أن تصل إلى عشرين دقيقة من كل ثدى . الرضاعة الكافية من أهم الأسباب التي تجعل الطفل ينام مستريحاً ولا تجعله يبكي ، هذا طبعاً بجانب النظافة ، كما أن البكاء مفيد للرئتين .

عزيزتى أنا سعيدة جداً بأنك تريدin أن تربي طفلك بطريقة صحيحة . لأن هذا مفيد لصحة طفلك ولصحتك أيضاً . كما أنه يجعلك مستريحة للقيام بأعمال البيت .

## السلامة من شلل الأطفال

الدولة كلها مهتمة بوقاية أطفالنا من مرض خطير يصيب الأطفال من سن ٤ شهور حتى ٥ سنوات . وعملت مشروعا كبيرا اسمه « المشروع القومى لمكافحة شلل الأطفال » كتبت عنه الجرائد وتكلمت عنه الإذاعة والتليفزيون . وهذا المشروع لتطعيم كل الأطفال الصغار من سن ٤ شهور إلى ٥ سنوات ضد شلل الأطفال .

يتم التطعيم بإعطاء الطفل نقطتين من سائل أحمر فى الفم ثلاث مرات . بين كل مرة وأخرى مدة شهر وبعد هذه الجرعات الثلاث يحصل الطفل على وقاية ومناعة من هذا المرض .



والآن نريد أن نعرف شيئاً عن هذا المرض :

### الأعراض :

يتج عن المرض حدوث شلل في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم . فإذا كان المرض في الساقين يسبب عجز الطفل عن المشي والحركة . وإذا كان في الذراع يسبب ارتخاء الذراع وعدم حركته ، وإذا كان المرض في عضلات التنفس يسبب الاختناق والموت وقد يسبب الشلل في عضلات التنفس والعين ويؤدي إلى عدم القدرة على البلع والكلام .

### طرق الوقاية :

والآن ما هو واجبك لتحمي طفلك من هذا المرض ؟

- ١ - تطعيم الطفل بالطعم الواقي .
- ٢ - سرعة عرض الأطفال على الطبيب إذا ظهرت أعراض الكحة والعطس والإسهال والرشح .
- ٣ - غلي اللبن جيداً مع تقليبه أثناء الغليان .
- ٤ - تغطية الطعام والشراب لمنع وقوف الذباب عليه .
- ٥ - تعريض الملابس والمفروشات للشمس والتهوية .

## النزلة المعوية

النزلة المعوية مرض من الأمراض الخطيرة التي إذا أصيب بها الطفل وهو مولود جديد ولم يعالج بسرعة قد تؤدي إلى وفاته .

هذا المرض ينتقل عن طريق الذباب ، فإذا وقفت ذبابة على الأكل وبها ميكروب المرض وأكل منه الطفل أو أى شخص آخر ، نقل إليه المرض ، حتى إذا وقفت الذبابة على بزازة الطفل ورضع من البزازة نقل إليه المرض .

أعراض هذا المرض :

- ١ - سخونة .
- ٢ - قيء شديد .
- ٣ - إسهال مائي .

الإسعافات الأولية لهذا المرض :

- ١ - أن يمتنع الطفل عن الرضاعة أو اللبن الخارجى .
- ٢ - أن يعطى الطفل سوائل ( كمون ، ليمونادة ، نعناع )  
محلاة بسكر خفيف .
- ٣ - أن تأخذ الأم الطفل المريض إلى الطبيب بأكثر سرعة  
لأن القيء المستمر والإسهال المائى ، يفقدان الطفل  
نسبة كبيرة من الماء الذى فى جسمه ، وهذا يسبب له  
هزالا وضعفاً شديداً .

طرق الوقاية من هذا المرض :

- ١ - أن يوضع شاش على الطعام وعلى البزازة .
- ٢ - أن يغلى الماء الذى يستعمل للطفل .
- ٣ - أن تغلى كل أدوات أكل الطفل قبل كل استعمال .

## صحتك والنظافة

هل تعلم أن الذبابة الواحدة يمكنها أن تحمل من مليون ونصف إلى أربعة ملايين ميكروب ناقل للأمراض ؟ وعندما تقف الذبابة على طعامك أو وجهك ، أو وجه إبنك أو طعامه فإنها تنقل ميكروبات الأمراض ؟

لذلك ولكي نعيش أصحاء وسعداء ، يجب أن نراعى النظافة عندما نأكل ، وعندما نشرب ، وعندما نلبس وعندما نعيش في البيت أو في الشارع أو في أي مكان نوجد فيه .

النظافة تشمل ، نظافة الوجه بالغسيل باستمرار ، ونظافة الجسم كله بالاستحمام . تشمل نظافة الملابس والبيت بكل مايشمل ، من أواني وأدوات المطبخ ، ودورة المياه ، والفرش ومكان النوم ، وتشمل أيضا نظافة الشارع والقرية كلها .



من أجل هذا اهتم بهذه الأمور الهامة التى تهملك وتهمل  
صحتك :

١ - العناية بالنظافة الشخصية بواسطة الاستحمام ،  
وغسيل اليدين قبل الأكل وبعده ، وبعد استعمال دورة  
المياه ، للوقاية من الأمراض الطفيلية مثل « ثعبان  
البطن ، والدود الرفيع ، والوقاية من الأمراض المعدية  
مثل التيفود - السل - الغزلات المعوية للأطفال -  
الإسهال الصيفى .

٢ - قتل الذباب كلما أمكن ذلك . لأنك عندما تقتل  
ذبابة واحدة ، أنت تقتل آلاف الذباب لأن كل واحدة  
تبيض آلاف البيض فى وقت قصير جداً ، وهذا يحدث  
بين القاذورات والسيباخ .

٣ - حفظ الأطعمة والأواني من الذباب بوضع شاش  
أو قماش نظيف على الطعام أو على وجه الطفل حتى  
لا يلمس الذباب برجليه طعامك أو وجه إبتك فلا  
ينقل إليكم الأمراض .

٤ - عدم تناول الأولاد من الحلوى العسلىة أو الأطعمة  
المكشوفة فى الشوارع .

٥ - غسل الخضروات كالقفل. والخس والجرجير  
والطماطم بماء نظيف وتجنب غسلها في مياه الترع .



٦ - تجنب الشرب من مياه الترع لكي تتقي شر  
الأمراض .

٧ - اجترس من باقى الأعداء فى بيتك ، فبجانب الذباب  
توجد البراغيث ، والصراصير ، والفيضان والزبالة  
والفضلات المكشوفة .

٨ - الامتناع عن التبول والتبرز في الشوارع ، وتجنب ترك أكوام السباخ مكشوفة «يمكنك وضع طبقة سميكة من الأتربة الجافة على أكوام السباخ ، أو نقلها إلى حقلك» .

هل تريد أن تعيش صحيحاً وسعيداً ؟ بالتعاون معاً نستطيع أن نحيا حياة سعيدة خالية من الأمراض .

## الفصل الرابع عشر

### اعرف عدوك - السل .

إن مرض السل ( الدرن ) من أخطر الأمراض المعدية على الإنسان ، وهو مرض اجتماعي يجعل الشخص المصاب به يخجل أن يعرف عنه الآخرون. هذا المرض يصيب الرئتين ، وقد يصيب العظام أو المفاصل ، أو الأمعاء ، أو الجلد ، أو الكلى .

وليك بعض الحقائق عن هذا المرض :

- ميكروب المرض يمكنه أن يعيش شهوراً طويلة في الأماكن المظلمة والرطبة ، أى الأماكن التى لا تدخلها الشمس ولا الهواء ، الأماكن سيئة التهوية والمزدحمة .

- يعيش الميكروب في الأشخاص ضعاف البنية والجسم ،  
وأيضاً الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات والمسكرات ،  
والذين يفرطون في صحتهم .
- ميكروب المرض يتطاير مع البصاق والأنف ، وينتشر في  
الهواء وينتقل إلى الآخرين بواسطة الاستنشاق .
- يلعب الذباب دوراً خطيراً في نقل ميكروب المرض عن  
طريق تناول المأكولات المكشوفة الملوثة من الباعة الذين  
يبيعون بضاعتهم في الشوارع .
- يوجد الميكروب في اللبن غير المغلي جيداً ، لأجل ذلك عليك :
  - \* بالنظافة وحفظ المأكولات من الذباب
  - \* غلي اللبن وتقليبه عند الغليان مع الاستمرار في الغلي  
والتقليب المستمر لمدة ٥ دقائق على الأقل .
  - \* تنوع الغذاء مهم جداً للتغذية وأهمها الجبن ، واللبن  
والخضروات الطازجة ، والبيض للوقاية من الأمراض .
  - \* لا تبصق على الأرض ، ويفضل استعمال المنديل  
الشخصي .
  - \* التحصين ضد المرض بمركز مكافحة الدرن



• يمكنك الكشف على نفسك ، وإذا تبين أنك مريض  
بالدرن لا تنزعج ، لأن الشفاء منه أكيد بالعلاج المبكر  
فقط عليك بالكشف والعلاج وعمل ما يلزم حسب  
إرشادات الطبيب

## ضربة الشمس

تعرضت بلادنا خلال صيف ١٩٧٧ ، لموجة حرارية غير عادية . وأصيب بعض الناس بضربة الشمس وبعضهم فارق الحياة . والاسم « ضربة الشمس » غير دقيق لأن الصحيح هو « ضربة حرارية » .

قد يصاب الإنسان بضربة حرارية في الجو المكشوف تحت أشعة الشمس المحرقة . وقد يصاب بها في الظل تحت سقف البيوت . وقد تصيب الكبار أو الصغار وخاصة أصحاب البشرة البيضاء .

كيف يصاب الإنسان بضربة الشمس « ضربة حرارية » ؟





يوجد في جسم الإنسان مركز لتنظيم الحرارة ، وعندما ترتفع درجة حرارة الجو ، يؤثر ارتفاع درجة الحرارة على مركز تنظيم الحرارة الموجود في جسم الإنسان وفي رأسه بالذات . وحين يتأثر هذا المركز المنظم للحرارة فيفقد المصاب خاصية إفراز العرق فترتفع درجة حرارة الجسم وتصل إلى درجة ٤١ مئوية ، وهنا يتأثر الجهاز العصبي ، وباقي المراكز الحيوية بالجسم وإذا لم تعالج هذه الحالة بسرعة تنتهي بالغيوبة ثم بالموت .

أعراض الضربة الحرارية :

- إرتفاع درجة الحرارة في جسم الإنسان
- صداع شديد جداً
- ضعف وضوح رؤية الأشياء
- عدم القدرة على التحكم العقلي
- فقدان الوعي

العلاج :

- نقل المصاب إلى الظل أو مكان أكثر تهوية
- العمل على خفض درجة الحرارة باستعمال مروحة أو بوضع أكياس من الثلج على جسم المصاب .

• إعطاء المصاب محلول ملح الطعام نصف لتر في الوريد إن أمكن .

• إعطاء المصاب أقراص ملح الطعام إن وجدت .

• الراحة التامة وبنام المصاب على جنبه .

إذا اضطرت للبقاء مدة طويلة في الجو الحار أو تعرضت لموجة حرارة شديدة ، يمكنك أن تتناول حوالى ٥ جرامات من ملح الطعام يومياً ( حوالى نصف ملعقة شاي في كوب ماء )

لذلك حرص القدماء الفراعنة على أكل الجبن القديم أثناء عملهم ، ولآن يحرص المزارع المصرى على أكل الجبن القديم .

## مرض التيفود

مرض التيفود والباراتيفود يسمى بالحمى المعوية ، لأنه يصيب الأمعاء ، وهو مرض منتشر في بلادنا ، ويكثر انتشاره في فصل الصيف .

ميكروب هذا المرض يعيش في الماء المالح والعذب وفي الثلج ، ويمكن أن ينتقل هذا المرض بواسطة الملابس وأواني الطعام وأدوات المريض ، كما ينقله الذباب إذا وقف على بول أو براز مريض ثم وقف على الطعام .  
وينتقل المرض أيضاً بواسطة الصراصير .

أعراض المرض :

١ - إرتفاع تدريجي في درجة الحرارة يكون مصحوباً بصداع شديد في الجهة .

- ٢ - تراخ وشعور بالكسل وآلام بالعضلات .
- ٣ - استمرار ارتفاع الحرارة حتى تصل بغد أسبوع إلى ٣٩ أو ٤٠ درجة مئوية . وتستمر أكثر إذا لم يعالج المريض .
- ٤ - يشعر المريض بألم في البطن مع انتفاخ ، وغالباً ما يشكو المريض من إمساك وأحياناً يحدث له إسهال يكون لونه أصفر وله رائحة كريهة .
- ٥ - يظهر أحياناً على جسم المريض في منطقة البطن والصدر بعض النقاط الحمراء .
- ٦ - يظهر على اللسان طبقة بيضاء .
- ٧ - أحياناً يصاب المريض بنزيف الأنف - وذلك في الأسبوع الأول من المرض .
- ٨ - إذا أهمل العلاج قد يحدث للمريض نزيف معوي ، فإذا لاحظنا البراز نجد به كمية كبيرة من الدم الذي يكون في أغلب الأحيان فاتح اللون مائلاً للسواد .

علاج المرض :

يفضل أن يعالج المريض بأحد مستشفيات الحميات ،  
وإذا لم يكن ممكناً يراعى الآتى :

- ١ - الراحة التامة للمريض في الفراش .
- ٢ - أن يعطى المريض غذاء سهل الهضم كالسوائل ( شوربة ، ليمونادة ، عصير برتقال ، شاي باللبن ) ويمكن أيضاً إعطاؤه ( زبادى ، مهلبية ، عسل نحل ، بطاطس مسلوقة ) .
- ٣ - أن يعرض المريض على الطبيب لكي يحدد نوع الدواء الذى يعالج المرض . . ( المضادات الحيوية ) .

### طرق الوقاية :

- ١ - إبادة الحشرات بالمنزل كالذباب والصراصير ، وذلك باستعمال المبيدات الحشرية واستعمال الفينيك فى دورات المياه .
- ٢ - يجب أن تكون أدوات المريض مخصصة له فقط .
- ٣ - غسل الخضروات جيداً بالماء الجارى والصابون إن أمكن
- ٤ - غسل الأيدي قبل الأكل .
- ٥ - غلى اللبن جيداً وحفظه من التلوث بعد الغلى .
- ٦ - التطعيم ضد هذا المرض فى مكتب الصحة ، خاصة الأطفال وقبل حلول فصل الصيف .

## الجروح

الجروح هي القطوع التي تحدث بالجلد وأنسجة الجسم الداخلية .

وتنقسم الجروح إلى ثلاثة أنواع :

١ - الجرح الناشئ عن قطع :

ويحدث عن استعمال آلة حادة مثل السكين أو الموس أو قطعة زجاج مدببة ، ويكون الجرح عادة منتظماً وهذا النوع من الجروح يتزف دماً كثيراً .

٢ - الجرح الناشئ عن تصادم :

ويحدث هذا الجرح عن التصادم بسيارة أو حائط أو في

حالة السقوط من مكان مرتفع . ويكون الجرح غير منتظم ،  
وينزف هذا النوع دماً قليلاً .

### ٣ - الجرح الناشئ عن طلق نارى :

ويحدث عن استعمال سلاح نارى مثل البندقية أو المسدس  
ويكون الجرح مستدير الشكل ، وتكون فتحة دخول الرصاص  
إلى جسم الإنسان أصغر من فتحة الخروج .

### علاج الجروح

يخطئ البعض فى علاج الجروح ، فيضعون على الجرح  
البن ، أو يضعون على الجرح تراب الفرن والبعض يتبول على  
الجرح ، وهذا علاج خاطئ\* ، يسبب ضرراً كبيراً فيتقيح  
الجرح وقد يتسمم جسم الإنسان . أما الإسعاف الصحيح  
فهو :

١ - غسل اليد التى تعالج بالماء والصابون ثم يحلق شعر  
الجلد المحيط بالجرح إن وجد .

٢ - غسل الجرح بمحلول مطهر مثل الديتول لإزالة  
الصدئ .:





٣- يوضع على الجرح قليل من الميكروكروم أو  
صبغة اليود .

٤ - يوضع غيار تنظيف داخل الجرح وتوضع فوقه قطعة  
من القطن التنظيف ثم يربط برباط تنظيف .

## جروح شوك السمك

عندما تدخل الإبرة في جسمك وكان لها طرف بارز أمكن جذبها وإخراجها ، وبعد ذلك يدهن موضعها بصهغة اليود ويرسل للطبيب ، أما في حالة الإصابة بشوك السمك فيجب عدم محاولة إخراجها لصعوبة ذلك لأنه يوجد سن مقوس بطرف الشوكة ويكتفى بنقل المصاب إلى الطبيب .



سلسلة كتب  
العلاقات الاجتماعية  
تقدم لك صورة من  
العلاقات في البيت  
وفي العمل وفي المجتمع  
وهذا الكتاب يساعد  
أن تعرف الأسلوب  
الصحيح في التعامل  
مع الآخرين

85

دار الثقافة

ع ١,٥٠

١٠١٠٠٠٣٢٦